

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均栄養価	488kcal	18.6g	2.0g	526kcal	19.9g	2.2g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g



旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ こころを落ち着かせるもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	油類・油揚げ類・発酵食品類		
4	水		ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草のおかか和え そうめんの味噌汁	赤魚 花かつお 味噌	しょうが ほうれん草、人参 わかめ、ねぎ	精白米 三温糖 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 キャロット蒸しパン	450 kcal 22.6 g 2.3 g
5	木		ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのサラダ お麩のすまし汁	鶏肉、味噌 カニカマ	ブロッコリー、人参、コーン わかめ、ねぎ	精白米 三温糖、白ごま マヨネーズ 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 焼きいも	510 kcal 23.6 g 1.3 g
6	金		ロールパン クリームシチュー 野菜と大根のサラダ 果物（みかん）	鶏肉、牛乳 ベーコン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー 野菜、大根、人参、コーン みかん	バターロール じゃがいも 三温糖、サラダ油	牛乳・おやつ お茶 青菜おにぎり 食べるにぼし	500 kcal 18.2 g 3.5 g
7	土		さけチャーハン きゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ	さけ	人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ きゅうり、わかめ、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	精白米、ごま油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	342 kcal 15 g 2.6 g
10	火		ご飯 松風焼き 紅白なます お雑煮風	鶏ミンチ、豆腐、玉子、味噌 白みそ	玉ねぎ、しょうが 大根、人参 大根、人参、ねぎ	精白米 パン粉、白ごま、三温糖、サラダ油 三温糖 さといも	牛乳・おやつ お茶 七草粥	457 kcal 19.8 g 1.6 g
11	水		中華丼 春雨サラダ ニラもやしスープ	豚肉、うずらたまご	しょうが、人参、白菜、チンゲン菜 きゅうり、人参、コーン もやし、ニラ	精白米、片栗粉、ごま油 春雨、白ごま、三温糖、ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 のりポテト	578 kcal 18.5 g 1.3 g
12	木		ご飯 すき焼き風煮 小松菜の海苔和え きのこの味噌汁	牛肉、豆腐 味噌	糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、人参 小松菜、人参、もやし、きざみのり えのき、わかめ、ねぎ	精白米 切り麩、三温糖、サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ブルーベリージャムサンド	501 kcal 20.1 g 2.3 g
13	金		ご飯 鶏のからあげ ひじきとオクラのサラダ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 味噌	しょうが、にんにく オクラ、ひじき、人参 ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油 白ごま、三温糖、ごま油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 みかん寒天	548 kcal 20.7 g 1.7 g
14	土		焼うどん チーズ ほうれん草の味噌汁	豚肉、花かつお チーズ 味噌	もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、きざみのり ほうれん草、玉ねぎ	うどん、サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 サブシ	431 kcal 19 g 2.4 g
16	月		ご飯 高野豆腐の玉子とし ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁	豚肉、高野豆腐、玉子 味噌	玉ねぎ、干しいたけ、人参、さぬさや ほうれん草、もやし、人参 南瓜、ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ちんすこう	649 kcal 23.9 g 2.2 g
17	火		イタリアンスパゲティ キャベツとツナのサラダ セロリのスープ	フランクフルト ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト キャベツ、人参、コーン セロリ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ 三温糖	牛乳・おやつ お茶 鶏五目おにぎり	452 kcal 16.8 g 3.7 g
18	水		ご飯 おからクロック ブロッコリーのごま和え なめこ汁	おから、合ミンチ 味噌	玉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン なめこ、ねぎ	精白米 じゃがいも、小麦粉、サラダ油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	464 kcal 13.8 g 1.9 g
19	木		ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 小松菜のすまし汁	さわら、西京味噌 うすあげ	切干大根、人参 小松菜、玉ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいも蒸しパン	514 kcal 20.9 g 1.9 g
20	金	みんなでクッキング	ご飯 タンダーリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト	きゅうり、人参、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳・おやつ お茶 手作りうどん	493 kcal 20.1 g 2.6 g
21	土		マーボー丼 チンゲン菜のごま和え ビーフンスープ	豆腐、合ミンチ、味噌	ねぎ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、人参 ニラ	精白米、三温糖、サラダ油 白ごま、三温糖 ビーフン	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	578 kcal 20.9 g 1.8 g
23	月		あんかけラーメン ベーコンポテト 果物（りんご）	豚肉、うずらたまご ベーコン	しょうが、人参、白菜、チンゲン菜、玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、コーン りんご	中華麺、片栗粉、ごま油 じゃがいも	牛乳・おやつ お茶 さけごまおにぎり	710 kcal 25 g 3.3 g
24	火		ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	ぶり 味噌	ほうれん草、もやし、人参 大根、わかめ、ねぎ	精白米 三温糖 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 白玉ぜんざい	525 kcal 21.9 g 1.9 g
25	水	お誕生日会	ぶりかけご飯 チキン南蛮 たこさんウィンナー フライドポテト カリフラワーの味噌サラダ キャベツのスープ ミニゼリー	鶏肉、玉子 ウィンナー 味噌	玉ねぎ カリフラワー、コーン、人参 キャベツ、玉ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ フライドポテト、サラダ油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ ミックスジュース メープルケーキ	700 kcal 21.8 g 3.8 g
26	木		ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜の和え物 たまごスープ	ミートボール 玉子	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけ チンゲン菜、もやし、人参 ねぎ	精白米 サラダ油、三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 チヂミ	516 kcal 17.2 g 2.4 g
27	金		カレーライス れんこんサラダ チーズ	豚肉	人参、玉ねぎ、グリーンピース れんこん、きゅうり、コーン、人参	精白米、じゃがいも、サラダ油 マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 キャラメルポップコーン	542 kcal 17.1 g 1.3 g
28	土		和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	ベーコン	しめじ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、きざみのり ブロッコリー、人参、コーン ねぎ	スパゲッティ、マーガリン 三温糖、サラダ油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	467 kcal 16.6 g 2.5 g
30	月		ご飯 おでん 小松菜ときこの和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉、厚あげ、ちくわ、うずらたまご 豆腐、味噌	大根、人参、板こんにゃく 小松菜、えのきだけ、人参 わかめ、ねぎ	精白米 じゃがいも、三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 心のラスク	596 kcal 22.5 g 2.5 g
31	火		豚こぼろ丼 おまめサラダ そうめん汁	豚肉 大豆 味噌	玉ねぎ、ごぼう、人参 ひじき、きゅうり、人参、コーン ねぎ	精白米、白ごま、三温糖 マヨネーズ そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 ぱりぱり餃子パイ	579 kcal 22.4 g 1.9 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

新年明けましておめでとうございませう！

本年もお子様にご一緒してもらえよう、安全でおいしい給食作りを目指していきたく思います。どうぞよろしくお願ひ致します。今月の8日には、ブリの照り焼き・なます・お雑煮などの正月料理を取り入れてみました。おやつには七草粥を食べて、正月で疲れた胃腸を休めたり、一年の無病息災を祈りたいと思います。

「おせち」のいわれ

元旦のお祝いの料理であるおせち料理には、食べ物の形や名前の語呂あわせによって、無病息災と子孫繁栄の願ひを込めています。

- 黒豆…健康でまめまめしく働けるように。
- 数の子…子がたくさん生まれて代々栄えるようにという願ひがあります。
- なます…色の白い大根は清らかな生活を願ひていただきます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えるとも言われています。
- ブリ…出世魚である事から出世を祈願しています。

